

ガーデンクラブアカデミー-第74期(1月~3月)のご案内(一般用)

講座名	曜日・時間	受講料(税込)	回数	定員	内容
スーパーダイエット	(火)・(木)昼コース 12:15~14:00	77,760円	24回	各5名	3ヶ月で体重5kg、現体脂肪率中20%減少を目指し、運動と栄養面での指導を実施。
	(水)・(金)夜コース 20:15~22:00	77,760円	24回		
操整体教室	(火) 14:30~15:45	3ヶ月 24,300円	12回	12名	骨盤のゆがみを整える事によって、身体を引き締め内臓の働きを元気にして、肩こり・腰痛の痛みなども自分で解消していく事が出来ます。無理のない運動なので、体力に自信のない方にもおすすめです。
健康操体 (火・土操整体受講者のみ)	(火) 16:00~16:30	3ヶ月 9,072円	12回	12名	操整体の調整した状態を持続させるための筋力補強運動。火曜日・土曜日の操整体受講者のみの参加講座になります。
簡単ボディシェイプ	(水) 12:15~13:15	3ヶ月 17,820円	11回	15名	簡単な動きなので普段運動をされていない方も無理なく出来るトレーニング。メリハリのあるボディシェイプを!
フラダンス	(水) 13:30~15:00	3ヶ月 23,760円	11回	20名	ハワイアンの軽快なリズムで南国ムードあふれるフラダンスを楽しみましょう。
ピラティス トレーニング初級	(木) 14:15~15:15	3ヶ月 25,920円	12回	12名	体の仕組みを知りながら、姿勢に大切な筋肉を動かし、転倒しない美しい体作りをおこなっていきます。
アナトミック骨盤ヨガ	(金) 13:00~14:00	3ヶ月 21,060円	13回	15名	骨盤を支えている筋肉の柔軟性・筋力を向上し、姿勢改善・肩こり腰痛等の身体の不調の改善をおこないます。
大人のためのバレエ	(金) 14:15~15:30	3ヶ月 22,032円	12回	12名	続けることで美しい姿勢、引き締まった身体になっていきます。エレガントな身のこなしや、バレエの芸術性とメソッドで内側から美しく!
ボクシングエアロ(朝)	(土) 9:15~10:15	3ヶ月 21,060円	13回	15名	大ブームのボクシングエクササイズ! 人気の秘密は、減量効果とパンチを繰り出す事によるストレス解消。
ボクシングエアロ(夕)	(土) 18:30~19:30	3ヶ月 21,060円	13回	15名	大ブームのボクシングエクササイズ! 人気の秘密は、減量効果とパンチを繰り出す事によるストレス解消。
操整体教室	(土) 13:30~14:45	3ヶ月 24,300円	12回	12名	骨盤のゆがみを整える事によって、身体を引き締め内臓の働きを元気にして、肩こり・腰痛の痛みなども自分で解消していく事が出来ます。無理のない運動なので、体力に自信のない方にもおすすめです。
ダンシングエアロ	(日) 13:00~14:00	3ヶ月 19,440円	12回	15名	ダンシングの動きを取り入れた楽しいエアロビクスです。

講座の途中入場は怪我の恐れがあり大変危険です。また、レッスン進行中の妨げになるためご注意ください。

3ヶ月分受講料と下記のお申込書をご提出下さい。

----- 切 り 取 り 線 -----

申込日 平成 年 月 日

会員番号	連絡先 〒 _____
氏名	
参加講座	TEL _____
	備考 _____

ガーデンクラブアカデミー第74期レッスン予定 (平成30年1月～3月)

講座名	レッスン曜日 # 時間	開 講 日													
スーパー ダイエット	(火)・(木)昼コース 12:15～14:00	1/9	1/11	1/16	1/18	1/23	1/25	1/30	2/1	2/6	2/8	2/13	2/15	2/20	計24回
	(水)・(金)夜コース 20:15～22:00	2/22	2/27	3/1	3/6	3/8	3/13	3/15	3/20	3/22	3/27	3/29			計24回
		1/5	1/10	1/12	1/17	1/19	1/24	1/26	1/31	2/2	2/7	2/9	2/14		
		2/16	2/21	2/23	2/28	3/2	3/7	3/9	3/14	3/16	3/23	3/28	3/30		
操整体教室	火曜日 14:30～15:45	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27		計12回
健康操体 (操整体受講者のみ)	火曜日 16:00～16:30	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20	3/27		計12回
簡単 ボディーシェイプ	水曜日 12:15～13:15	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28			計11回
フラダンス 初級	水曜日 13:30～15:00	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28			計11回
ピラティス トレーニング初級	木曜日 14:15～15:15	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29		計12回
アナトミック 骨盤ヨガ	金曜日 13:00～14:00	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30	計13回
大人のための バレエ	金曜日 14:15～15:30	1/5	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16	3/23		計12回
ホクシングエアロ	土曜日(朝) 9:15～10:15	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	計13回
ホクシングエアロ	土曜日(夕) 18:30～19:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17	3/24	3/31	計13回
操整体教室	土曜日 13:30～14:30	1/6	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/24	3/31		計12回
ダンシング エアロピクス	日曜日 13:00～14:00	1/7	1/14	1/21	1/28	2/4	2/11	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		計12回

(ご 案 内)

1. ガーデンクラブアカデミー会員の方は、レッスン開始時間の20分前より受付を致します。
2. ガーデンクラブアカデミー会員の方は、レッスン終了後、90分以内にご退館願います。
3. 駐車場(ホテル地下又は、はとパーキング)ご利用の方は、受付時駐車券をご提出下さい。
最大3時間まで無料の優待券を発行致します。
4. レッスン終了後、サウナ・浴室はご利用頂けます。
5. ガーデンクラブアカデミー会員は、タオルサービスは(バスタオル・フェイスタオル)です。
バスローブレンタル(有料300円)有り